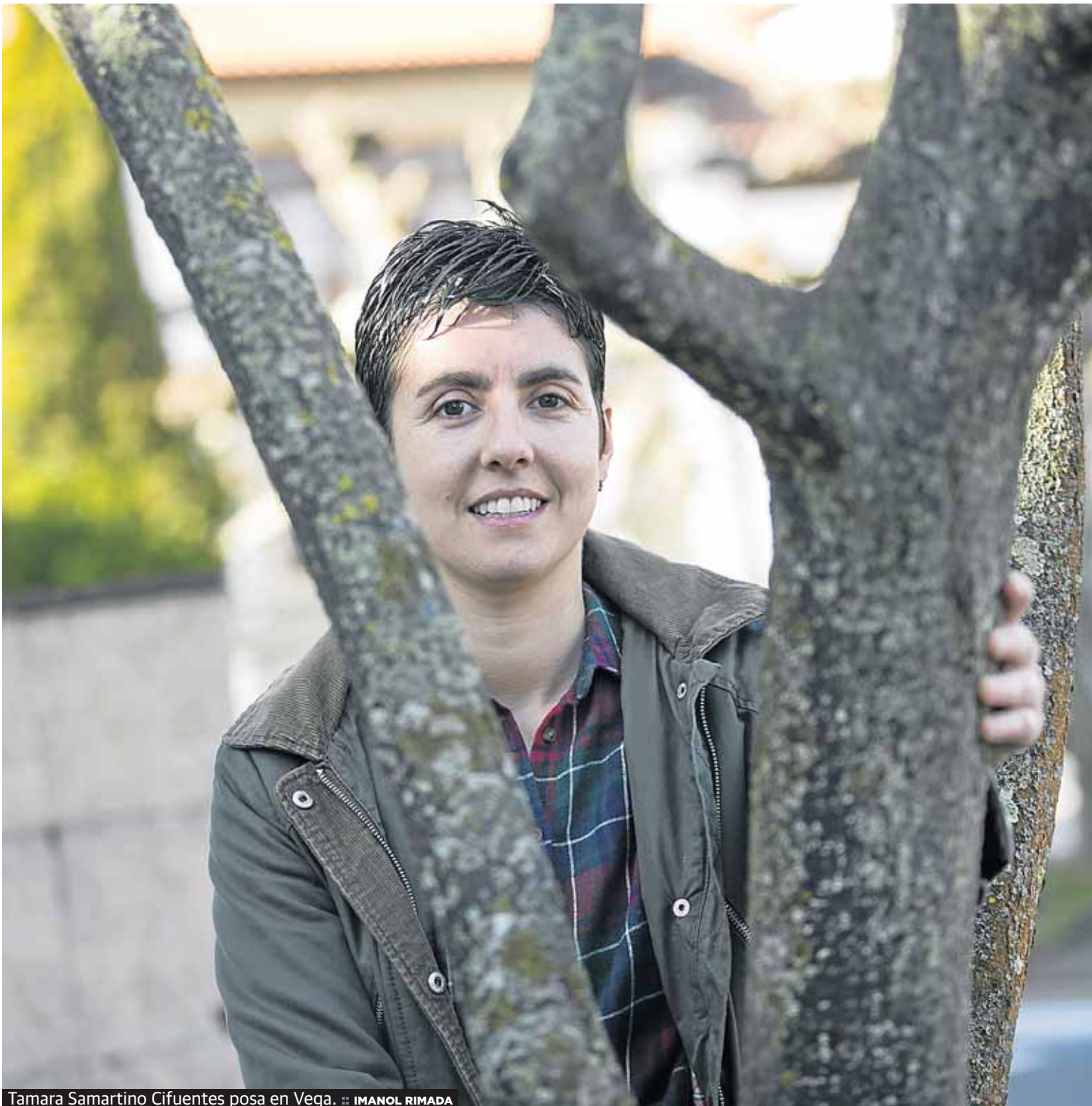




Tamara Samartino Cifuentes posa en Vega. :: IMANOL RIMADA

«El sedentarismo nos hace vulnerables a enfermedades neurodegenerativas»

Tamara Samartino Cifuentes **Psicóloga**

«La hiperactividad infantil está sobrediagnosticada en muchas ocasiones y no se habla de los efectos secundarios de la medicación»

:: **LYDIA IS**

VEGA. Tamara Samartino Cifuentes es licenciada en Psicología por la Universidad de Oviedo y tiene dos másteres, uno en Investigación en Psicología de la Salud y otro en Psicología Clínica Cognitivo Conductual. Recientemente, impartió las Jornadas de Salud y Envejecimiento en Sariego, municipio en el que nació, reside y trabaja. Desde 2010,

forma parte del personal del Hotel Geriátrico Royal, ubicado en Vega, una labor que combina con las consultas de psicología clínica en el centro DIP en Oviedo, en el Centro de Fisioterapia S&D de Lugones y a domicilio, donde atiende a personas con daño cerebral y a sus cuidadores. Asimismo, colaboró con la Federación de Asociaciones de Padres del Principado de Asturias en calidad de educadora de familia y participó en la elaboración del plan de Salud Mental del Principado en 2009. **–Es especialista en neuropsicología. ¿En qué consiste ese área?** **–**Es una disciplina que estudia las alteraciones en el comportamiento o en los procesos cognitivos que son consecuencia de un daño cerebral,

una lesión o un funcionamiento anómalo del sistema nervioso, por ejemplo un ictus o enfermedades como alzheimer o parkinson.

–Uno de sus ámbitos de trabajo son las personas mayores, ¿cómo se está envejeciendo en la actualidad?

–Como vivimos más años, este tipo de enfermedades neurodegenerativas son cada vez más frecuentes. A lo que hay que añadir que los hábitos de vida también influyen en su aparición, por ejemplo, una mala alimentación o el sedentarismo nos hacen más vulnerables. El ritmo de vida que llevamos también juega en nuestra contra; hace unos años, la mayoría de las jornadas laborales eran sobre todo físicas, ahora, por lo general, pasamos muchas horas sentados delante del ordenador y los hábitos de ocio también se han modificado.

–¿Considera que se envejece diferente en los pueblos y ciudades?

–Creo que si hay diferencias por el propio entorno, la gente de los pueblos llega por lo general más tarde a ese sedentarismo del que hablábamos antes.

–¿Son importantes las experiencias intergeneracionales?

–Diría que son fundamentales para seguir conectados al mundo y que es una responsabilidad que debemos asumir todos, la sociedad, los ayuntamientos, los centros escolares... En la residencia, procuro que todos los años tengan esas experiencias, viene el alumnado del colegio a hacer el programa de estimulación cognitiva con ellos y el pasado mes de diciembre, los mayores acudieron al centro al Festival de Navidad.

–¿Cómo ha evolucionado el envejecimiento en los últimos años?

«Se habla mucho de la conciliación familiar para los hijos, pero para los mayores, nada»

«Debemos entrenarnos en la tolerancia a los contratiempos y saber abordarlos»

–Los que se hacen mayores hoy tienen una formación cultural más importante que los que envejecieron a finales del siglo XX, por lo que preservan la reserva cognitiva y eso se convierte en algo preventivo de cara a las enfermedades.

–¿Se envejece más en casa o en una residencia?

–Es otro factor que ha ido cambiando. Se habla mucho de la conciliación familiar para el cuidado de los hijos, pero muy poco para el cuidado de los mayores. Antes, la mayoría vivía en el domicilio, ahora eso es una excepción. Y ahí hay mucho terreno en el que trabajar.

–¿Qué horizonte prevé para los próximos años?

–Creo que los mayores van a ser más activos y que aquellos que tengan alguna enfermedad neurodegenerativa no van a estar tan limitados ni aislados. Y a nivel de residencias, creo que el personal auxiliar debe ir más allá en su trabajo en los cuidados necesarios básicos y formarse en psicología. Las necesidades que hay que satisfacer en el domicilio también deben ir a más.

El aburrimiento, necesario

–También atiende trastornos infantiles, ¿cuáles son lo más frecuentes?

–Principalmente déficit atencional, trastornos de comportamiento, hiperactividad... Que por cierto, en muchas ocasiones está sobrediagnosticada. Siempre pongo un ejemplo: si el niño es capaz de estar sentado diez minutos jugando a un videojuego, no es hiperactivo. Sí puede haber hábitos, pero que se trabajen modificando pautas, el problema es cuando queremos soluciones inmediatas y eso nos hace más proclives a caer en la medicación. Y, sin embargo, no se habla de los efectos secundarios que esa medicación puede tener en la adolescencia, por ejemplo en el control de impulsos o en aspectos cognitivos. Parece que los niños de ahora no se pueden aburrir y es algo importantísimo y necesario para que desarrollen la creatividad.

–¿Y qué nos pasa a los adultos?

–Los trastornos más frecuentes son por ansiedad y los depresivos. Es un trabajo complejo porque suelen intervenir muchos factores, por eso la fase de evaluación es muy importante para tratar de conocer la raíz del problema. El ritmo de vida vuelve a ser determinante, nos lleva al abandono de hábitos, nos hace menos tolerantes a la frustración, al dolor y a exigir una solución inmediata. La clave es entrenarse en la tolerancia a los contratiempos y prepararnos para saber abordarlos.